編寫者的話語

(英譯版)

佛陀、全自覺者降生於世間的動機是為了根除所有有情眾生所承受的生死之苦。

透過跟隨佛陀的教法，有情眾生能度越苦厄。

佛陀之教是解脫道，即戒、定、慧。任何跟隨這個次第、且系統有序修行之人應該尋求自身的護衛。

這裡的護衛指的是：憶念佛陀的功德(佛隨念)、慈心禪、視身體為不淨(不淨觀)、以及死隨念。

所有期望體證涅槃者可以使用此書做為指導。這本書以簡單的方式寫作，既無冗言也不過於簡要，以便讀者領會。

願快樂和寂靜能洋溢使用本書的每一顆心靈。

願以出版本書，此高尚正行之功德，來禮敬教導我佛陀教法的導師們：勝種大長老(已圓寂)、聖法大長老(已圓寂)、帕奧禪師、僧美大長老、聖喜大長老，以及所有曾經愛護、協助我出家生活的人們。

願此功德護佑佛陀其高貴具德之弟子僧團速證涅槃！

願此功德能幫助班達拉律師(Mr. H.M.H. Bandara)，以及其他在迪姆度印刷廠的人們(印刷本書僧伽羅文及英譯版)，以及英譯這本珍貴小書並且承擔了印刷費用的塔令度·班達拉及奔雅·穆納辛格先生。

願此功德能幫助給予本書增添許多寶貴編輯的愛爾蘭籍善慧尊者(Ven.Sumedha)、和加拿大籍勝寶尊者(Ven.Jianaratana)、中文編譯寂悅戒尼(Sayalay Khemānandā)，以及每一位以實際行動護持者。願此功德能成為他們體證涅槃的助緣！

願與臺灣法寂禪林所有助印本書的信眾們、以及他們現存和已逝的眷屬分享功德，願他們皆能迅速容易地體證至上之涅槃！！！

禪修導師

席拉格瑪‧智嚴尊者

二〇一八年四月於龍樹林僧院

序 言

(英譯版)

Selo yathā ekaghano — vātena na samīrati

Evaṃ nindāpasaṃsāsu — na samiñjanti paṇḍitā

猶如堅固磐石無法被風所動搖，

智者所以不受讚譽與指責擾動。

上述偈言是說，一顆訓練完備的心靈溫和穩健且耐煩、具有遠見且不受動搖。

凡是其心受到擾動且經常浮躁不安者，為了要使心能平靜與靜默，必須跟隨一套訓練。四種以此為目標而卓越的禪修訓練是：佛陀的功德、慈愛、身體不淨以及死亡。這四種禪修方式也稱為四護衛禪(caturārakkha bhāvanā)。

就好像居住於一棟房子內由四道牆防護風雨及露水的侵襲，因此四護衛禪是以四種不同的方式護衛我們的心。

關於以佛陀的功德為禪修的方式會培育起信念、自信以及幸福，促進修習禪修的熱忱。

內心的煩躁不安或負面情緒，透過修習慈心禪而削減。透過強化善果以及弱化惡果，有助於禪修之道輕易前行。

不淨作意的禪修練習會幫助我們削弱貪愛，進而培育起一顆寂靜的心。

練習隨念死亡會培育起悚懼感、滅除拖延，成為禪修進步的地基。

據此，必須修習四護衛禪，請各位依照這本佛法小冊子中的引導來熟練四護衛禪。

願編寫本書的席拉格瑪·智嚴長老，經由傳介精確的禪修方法，能獲巨力，而更加裨益世間。

願教法之至福，護佑已圓寂的吉祥至善禪修僧院教團大導師、尊敬的 龍樹林·聖法大長老，以及至上之僧寶！

願承擔本書印刷費用的信施們班達拉律師(Mr. H.M.H. Bandara)，以及其他在迪姆度印刷廠的人能獲得功德福報。

願愛爾蘭籍善慧尊者(Ven.Sumedha)、加拿大籍勝寶尊者(Ven.Jianaratana)、中文編譯寂悅戒尼(Sayalay Khemānandā)、臺灣法寂禪林所有助印本書虔誠的信眾們、以及每一位實際協助本書完成者，能獲得這份功德成為體證涅槃之道的助緣。

願佛陀之教法護佑諸有情！

滿懷慈愛，

首席禪修業處導師

昂古爾格木瓦・聖喜大長老

於龍樹林僧院

目錄

簡介

有二種類型的禪修，即止禪(samatha)與觀禪(vipassanā)。

止禪是透過降伏五種禪修障礙培育起安靜有定力的心。觀禪是透過向內洞觀而培育透視五蘊。

每一位禪修者不管是修習止禪還是觀禪，都應該熟練以下四種禪修業處，它們是：佛隨念(Buddhānussati)、慈心禪(mettābhāvanā)、觀身不淨(asubha-bhāvanā)、以及死隨念(maraṇānussati)。

這四種禪修業處也被熟知為是一切處業處（sabbatthaka kammaṭṭhānaṃ)，或是四護衛業處（caturārakkha kammaṭṭhānaṃ)。

巴利文「sabbatthaka」指的是所有禪修者都應該經常性和規律性的修習；「caturārakkha」是指這四種禪修業處猶如戰士一般保護我們的心，遠離以下四種煩惱：缺乏信心、厭惡、享樂主義、拖延了事。

一個修習佛隨念的人會培育起對佛陀的信心，遣除由於缺乏信心而生起懷疑的煩惱。

修習慈心禪(培育對眾生的慈愛)會幫助我們的心透過排除厭惡而安靜。一個培育慈愛的人會受到其他有情眾生的喜愛，因此而遠離危險。

修習不淨作意(不淨觀)幫助我們理解身體的不淨，如是遣除不善的一些執取。

修習死隨念(省思生命的無常性)協助我們在禪修的修行中培育起危機感，並且鼓勵我們行善事。

基於這些益處，修習這些禪修業處作為前行預備功課是合適的，它是特別適合每一種不同性格的禪修者，在他開始依據自己的業處禪修之前來練習。

為了要證得安止定(禪那)、高等智慧(神通智)以及四個道果，修習四護衛禪也是非常重要。

為了要開始禪修，禪修者應該隱居到一個合適的地方(可以放鬆的處所)，然後坐得舒適點，豎直身體。以一顆平靜的心誦經作為禪修的前行準備(後面會詳述)，然後花點時間回想、隨念前面所描述的四種禪修業處。之後，禪修者應該修習適合他個人的業處(禪修方法)。為了要獲得業處(禪修方法)，禪修者應該尋找一位擁有良好禪修經驗的導師。

禪修前的預備功課

就正式禪修前的預備功課而言，誦些經是有幫助的。

禪修者應該坐下，然後從下列三項選出一個方法，誦念這些加粗黑的斜體字(含粗黑字體)。某些偈頌(讚詞或決意文)是中文，其他是巴利語。網路上可以找到巴利語發音指南。

方法壹：

禮敬佛陀

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa x3

禮敬 彼 世尊 阿拉漢 全自覺者(三遍)

Itipi so Bhagavā, Arahaṃ, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇa sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro purisadammasārathi, Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā ti

Sādhu! Sādhu!! Sādhu!!!

彼世尊是阿拉漢，全自覺者、明行具足、善逝、世間解、無上調禦丈夫、天人導師、佛陀、世尊。

善哉！善哉！善哉！ (薩度！薩度！薩度！)

（中文誦唸讚詞）

導師世尊，自您脫離諸苦惱、摧破如敵人般的煩惱、推翻了輪回中無明之輪輻、您成為應受所有供養之人。具有純淨之心、不犯任何罪惡，即使是在秘密處，所以您被稱為阿拉漢。

最上覺悟者，我禮敬如是無量功德聚者，我將生命交付給您。讓我將生命交付給您。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

禮敬教法

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattaṃ Veditabbo Viññūhī'ti

Sādhu! Sādhu!! Sādhu!!!

世尊之法已被善說，是當下可親見的，是無時的，是來見的，是導向涅槃的，是智者可體證的

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

（中文誦念讚詞）

導師世尊具有九種珍寶，所領悟之法環繞著在大菩提樹下，法的開始、中段、結尾已經被圓滿闡揚，以至上波羅蜜宣揚純淨的生命。因此，在字面意義上被稱之為「圓滿闡釋」(善說 Svākkhāto)。

對於具有如是不可計量之教法者，我禮敬，我付與我的生命，讓我將生命交付與教法。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

禮敬僧伽

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho; Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, Esa bhagavato sāvakasaṅgho; Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo, Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti

Sādhu! Sādhu!! Sādhu!!!

世尊的弟子僧團是善行道者，世尊的弟子僧團是正直行道者，世尊的弟子僧團是如理行道者，世尊的弟子僧團是正當行道者。也即是四雙八士，此乃世尊的弟子僧團，應受供養，應受供奉，應受佈施，應受合掌，是世間無上福田。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

（中文誦唸讚詞）

導師世尊，您已具足八聖道的弟子僧團闡揚聖道，因此被稱為「入正道者」(Supaṭipanno)。

對於具有如是不可計量功德的僧伽，我禮敬，交付出生命，且讓我將生命付與僧伽。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

（以中文決意禮敬）

Piyo ca garubhāvanīyo - vattā ca vacanakkhamo; Gambhīrañca kathaṃ kattā - no caṭṭhāne niyojako'ti

—AN 7:37 Dutiyamitta Suttaṃ

舉凡德鉅道崇、能忠告與指導、耐心面對惡言，並且教導甚深之佛陀教法而不誤導趣向聖道之路者，

我禮敬如是諸上善友。

一《增支部 7:37 二友經》

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

（以中文請求原諒）

導師世尊！身、語、意業上任何冒犯您的錯誤舉止，我願透過佛寶、法寶、僧寶得到寬恕，我願透過所有聖者得到寬恕，我願透過所有有德之士得到寬恕。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

（以中文誦念培育慈愛）

願我遠離怨敵、遠離瞋恨、遠離內心的苦惱、願我遠離身體上的痛苦，願我一直順心如意且快樂。

就像我祝福自己一樣，舉凡我親近的、與我親疏中等的、我的敵對方，以及一切有情眾生，願他們：遠離怨敵、遠離瞋恨、遠離內心的苦惱、遠離身體上痛苦，願他們一直順心如意且快樂。

（以中文誦念不淨）

我此身軀並不是由金、銀、珍珠、寶石、以及其他珍寶所構成，而是由三十二個令人反感臭穢的身體成分(身分)所構成，頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉......等等，是可厭的、可厭的......。

Aniccā vata saṅkhārā - uppādavayadhammino;

Uppajjitvā nirujjhanti - tesaṃ vūpasamo sukho'ti

—DN 16, SN 6:15 9:6 15:20

諸行無常，

是生滅法，

生滅滅已，

寂滅為樂。

《長部 16,相應部 6:15,9:6,15:20》

（以中文誦念死隨念）

生命是不確定的，死亡是確定的。生命充滿變數，死亡卻是必然的。生命是不確定的，死亡卻是必定的。

願此禪修目標(所緣)引領我趣向諸佛、眾獨覺佛、諸阿拉漢所體證的涅槃之道，以脫離這無常的、受到痛苦以及無我的、可厭的諸蘊。

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

方法貳

Namāmi buddhaṃ guṇa sāgarantaṃ Sattā sadā hontu sukhī averā Kāyo jiguccho sakalo dugandho Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ'ca

Namāmi Dhammaṃ sugatena desitaṃ Sattā sadā hontu sukhī averā Kāyo jiguccho sakalo dugandho Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ'ca

Namāmi Saṅghaṃ munirāja sāvakaṃ Sattā sadā hontu sukhī averā Kāyo jiguccho sakalo dugandho Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ'ca

禮敬佛陀功德海：

　　願一切有情眾生永遠快樂，遠離怨敵；此身可厭，實在臭穢；一切皆奔向死亡，包含我自己在內。

禮敬善至所宣說之教法：

　　願一切有情眾生永遠快樂，遠離怨敵；此身可厭，實在臭穢；一切皆奔向死亡，包含我自己在內。

禮敬聖者之王的弟子僧團：

　　願一切有情眾生永遠快樂，遠離怨敵；此身可厭，實在臭穢；一切皆奔向死亡，包含我自己在內。

Piyo ca garubhāvanīyo — vattā ca vacanakkhamo;
Gambhīrañca kathaṃ kattā — no caṭṭhāne niyojako'ti — AN 7:37 Dutiyamitta Suttaṃ

(中文誦念決意禮敬)

舉凡德鉅道崇、能忠告與指導、耐心面對惡言，並且教導甚深之佛陀教法而不誤導趣向聖道之路者，
我禮敬如是諸上善友。

—《增支部 7:37 二友經》

善哉！善哉！善哉！(薩度！薩度！薩度！)

方法參

禮敬佛寶(三次)：我交付生命，且讓我的生命受到付託。
(決意)
禮敬法寶(三次)：我交付生命，且讓我的生命受到付託。
(決意)
禮敬僧寶(三次)：我交付生命，且讓我的生命受到付託。
(決意)

佛隨念

—隨念佛陀功德—

隨念佛陀功德在佛教徒之中是很尋常的一種禪修方式。

它也被稱作「佛陀九功德禪修法」。因為，這個禪修法是憶念在「Iti pi so Bhagavā....」這個偈頌中所談及關於佛陀的九個功德。

想像一尊你見過的佛像，能使你的心快樂和寧靜的佛像，然後思惟著這九個功德，一個接著一個。

九種功德簡義

阿拉漢：佛陀已經摧破所有煩惱，諸如貪愛、敵對(瞋恨)、愚癡，應受所有物質上與非物質上的供養，他如是被稱之為「阿拉漢」。(應受供養者)

全自覺者：佛陀自力體證四聖諦，即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦，所以他被稱之為「全自覺者」。(圓滿自覺者)

明行具足：佛陀具有八種直觀之智慧，以及十五種德行，因此他被稱之為「明行具足」。

善至：自燃燈佛的時代起，他行中道，具備善妙之言。在他最後一生，活在一個美好的生命裡並且體證了涅槃。因此，他被稱之為「善至[1]」。

世間解：佛陀擁有對於三界(欲界、色界、無色界)圓滿的智識(觀智和知識)，所以他被稱之為「世間解：洞知世間者」。

無上調禦丈夫：佛陀以無限大悲降伏鴦古利摩羅(舊譯鴦掘摩羅)以及大象那喇笈利，以無上智慧降伏薩遮迦和尼幹達，以顯現雙神變降伏具有錯見的天人和人類，因此他被稱之為「無比之調禦者，能調禦應受調禦之人」。

天人導師：佛陀再度發現了通往涅槃之道，並且同時教導天人與人類，所以被稱之為天人與人類的導師。

佛陀：佛陀成為一切知者，發現了四聖諦，又同時教導他人(天神與人類)得以體證四聖諦，因此被稱之為佛陀(覺者)。

[1] 譯按：Sugato 是 Su+gata 二字結合，su 其意為善、gata 其意為已抵達。中譯為善至。

世尊：佛陀受到無數過去生之中其虔敬修行的力量護佑，再加上他已經摧破所有的煩惱，因此被稱之為世尊(最祥瑞者)。

佛陀的功德是可以進一步詳述的。在這裡只是簡要說明使得任何人都能夠輕易地記住，但是也可以盡可能去憶念佛陀功德的種種相異變化。

將上列描述僅記於心，開始憶念「itipi so」這首偈頌，要從頭至尾(從「阿拉漢」到「世尊」)。

心裡頭默念這些功德時，至少要保持每一項功德其中的一個意義內涵在心裡頭。如是憶念功德不應該進行得太快，也不應該進行得太慢。假如憶念得太快，你極有可能會忘掉每一個功德的內涵，或者是將這些不同的功德內涵都攪混在一起。假如憶念得太慢，也許會延誤讓內心安住的時機，也可能會導致內心躁動不安(掉舉)。因此，你應該以中等速度默念，在佛教國家這是很常見的一種方式。

在順著次序默念這些功德之後(從阿拉漢到世尊)，再逆著次序默念如是功德(從世尊、佛陀……到阿拉漢)。

假如你逆著次序默念這些功德是很困難的，僅僅只是順著次序默念也是很好的。千萬別忘了你必須憶起每一項功德其中的一個意義內涵。

保持住這樣練習不僅是十次、十二次，而是三十次、四十次。時間上允許的話，甚至可以持續默念數百次。你將會注意到心正在逐漸地安靜下來。

甚至可以把佛陀的圖像擺在面前看著。你不應該專注在佛陀的圖像上，相反地應該要持續憶念佛陀的九項功德。當你進步時，心將會變得平靜，而且你將會看見光。這個光也許很像日出的曙光。

不要貪愛如是經驗，而是要持續保持住憶念佛陀的這些功德。

你絕不應該以貪求想要見到光的心來開始禪修。

不管修習任何禪修業處，這是極普遍的禪修指示。任何一個帶著過高期待來禪修的人，將無法有所進展。所有人應該具有對於禪修目標(所緣)的純粹覺知。

在充分練習過後，選擇九項功德的其中一個，全心單獨專注在那單項功德上。你將能夠體驗到內心極度安靜的成果。

慈心禪

在練習過前面講述的禪修方法後(見前述方法壹、貳、參)，先散播慈愛給你自己一會兒，然後選擇一個同性別、具有悲心的、你所敬愛的導師，讓影像顯現於心。然後，散播慈愛給這位導師。

練習者能夠成功地以這個禪修目標(所緣)培育起初禪、二禪、直到三禪。

透過使用下列語句(一次只使用一句)應該從四種不同的角度散播出慈愛：

願他遠離怨敵(averā hotu)，
願他遠離心理的苦惱(abyāpajjhā hotu)，
願他遠離身體的痛苦(anighā hotu)，
願他一直順心如意且快樂(sukhī attānaṃ pariharatu)。

接著，順著相同的方式，這次要從下列四種類型選擇出十個人：你所敬愛的人、你親愛的人、你感覺親疏中等的人、以及你感到對你而言有敵意、敵對的人。

總之，散播慈愛給四十個人，禪修者都將證入三禪。

當禪修者有能力均衡地散播慈愛給自己、親愛的人、親疏中等的人、以及敵對者而且都證得三禪時，就破除了界限。

在這個基礎上，慈愛可以散播到十方給十二類不同的有情生命體：

一切有情(sabbe sattā)
一切有息者(sabbe pāṇā)
一切生類(sabbe bhūtā)
一切個體（sabbe puggalā)
一切個人（sabbe attabhāvapariyāpannā)
所有女人(sabbā itthiyo)
所有男人(sabbe purisā)
所有聖者(sabbe ariyā)
所有非聖者(sabbe anariyā)
所有天神(sabbe deva)
所有人類(sabbe manussā)
所有惡道眾生(sabbe vinipātikā)

它們的意義分別解釋如下：

一切有情(sabbe sattā) : 所有眾生因為生來俱有五蘊而被稱之為有情眾生。

一切有息者(sabbe pāṇā)：所有具呼吸的生命體。

一切生物(sabbe bhūtā)：所有因為自己的業力出生的生命體。

一切個體(sabbe puggalā[2])：所有人，被視為人的生命。

一切個人(sabbe attabhāvapariyāpannā[3])：所有個人，以個人觀來看待的個體。

所有女人(sabbā itthiyo)：所有女性

所有男人(sabbe purisā)：所有男性

所有聖者(sabbe ariyā)：所有已經體證四道四果的聖人，從須陀洹、斯陀含、阿那含到阿拉漢。

所有非聖者(sabbe anariyā)：所有還不是聖者的人。

所有天神(sabbe deva)：所有欲界天和梵天界的天人。

所有人類(sabbe manussā)：全部人類。

所有惡道眾生(sabbe vinipātikā)：全部因為惡業出生在苦界的有情眾生，比如動物、惡鬼、阿修羅、地獄眾生。

從慈心禪總共能證入五百二十八個禪那。不考慮方向，無界限的話，則十二類有情眾生(生命體)再加上四種散播的角度(四句偈)則是四十八個禪那(12x4 = 48)。再者，十二類眾生加上散播到十個方向所有居住的有情，再加上四種散播的角度，則一共是四百八十個禪那。所以前面四十八個禪那加上後面的四百八十個禪那，一共是五百二十八個禪那。

[2] 譯按：Pugagalā 指的是「一個人」，或是指涉個體之意。

[3] 譯按：Attabhāvapariyāpannā，attabhāva 指的是個人，或獨立存在的個體，《清淨道論》中說明其指涉色身或五蘊，pariyāpanna 是指包含，被限定之意。

根據佛陀的話語，慈心禪能為修習此法的禪修者帶來以下功德利益：

一、 睡得好
二、 能輕易醒來
三、 無惡夢
四、 為人類所喜愛
五、 為非人類所喜愛
六、 被天神(天人)保護
七、 不被火焰、武器、毒藥所傷害
八、 心能夠輕易地擁有定力
九、 會擁有明亮的膚色
十、 會正念而亡(臨終正念)
十一、 即便修習之人尚未體證阿拉漢，投生時也能再生於梵天。

祝願所有人培育出熱忱去練習慈心禪，那將帶來如是廣大不思議的護佑。

不淨觀
—對死屍的厭惡作意禪修法—

以不淨作意為基礎可以證入初禪，透過定力之光照向一具你曾經看過的屍體，並且思惟其不淨之本質。

透過思惟死屍腐爛的數個階段之不淨，可以以十種方式證得初禪。這十個腐爛階段為：

腫脹(uddhumātaka)
青瘀(vinīlaka)
膿爛(vipubbaka),
從中間斷壞(vicchiddaka)
被啃咬(vikkhāyitaka)
四處散開(vikkhittaka)
斬斫離散(hatavikkhittaka)
流出血液(lohitaka)
蟲聚於屍(puḷavaka)
白骨(aṭṭhka)

這十個禪那的特徵是一樣的。

屍體的不潔與惡臭揭示了它自身令人反感以及噁心的本質。當頭髮、體毛、牙齒、糞便、尿液脫離了身體，要碰觸它們就會讓我們感到遲疑，並且看著它們會令人感到作嘔以及不好意思。這些東西都是身體裡的，無論那一個部分只要脫離了身體，就令人反感到噁心。我們需要將這個事實真相謹記於心。

禪修引導

想像你自己的屍體躺在地上，沒有塗上任何防腐劑。

屍體開始變黑且腫脹。

漸漸地看起來很噁心而且逐漸腫起來直到爆裂開來。

經過數日後，屍體開始從眼睛、嘴巴、肛門分泌出液體。

你可以看到蟲爬出來。

當身體腐壞，你可以看到肌肉腐壞而且也開始滲出液體。

屍體會散發出可怕的氣味，真是令人極度反感作嘔。

當身體的肉腐壞得愈來愈多，開始看到各部位的骨頭。

漸漸地只剩下整副骨骼。

我的身體某一天將會經歷這個令人反感厭惡的過程，而這是必然的。假如留下屍體橫陳於地，必然會走過這樣的轉變。這是所有行法的本質。

最後一個階段

你能夠讓白骨(整幅骨骼相)顯像在你心中嗎？

思惟白骨直到在心中建立起清楚的影像，然後進入到能夠輕易快速地顯像於心的階段。很快地，你將會有機會使用它。

死隨念

—隨念於死亡—

根據《大念處經》以及《清淨道論》，利用一具你曾經見過的死屍能夠培育起死隨念。

死隨念也可以利用你自己的屍體顯像於心來練習。因此，為了要修習死隨念，你應該隨念外在的一具死屍來證入初禪。

當你證入初禪時應當省思：「我這副身軀也會同樣地遭受死亡。我確實會像這樣死去。絕無可能從死亡中逃脫。」

持續在內心裡專注作意，正念於死亡，你將會培育起悚懼感(危機感)。

當這個感覺生起，你將會看到自己的身體猶如一具可厭的死屍。

當你在自己的屍體上覺察到命根已經被切斷後，應該繼續專注禪修於「命根已被切斷」。

當心變得全然專注時，你應該在內心重複下列四個句子：

一、 我必然會死，生命是無常的。(maraṇaṃ me dhuvaṃ; jīvitaṃ me adhuvaṃ)

二、 我必定會死。(maraṇaṃ me bhavissati)

三、 我的生命必將終結於死亡。(maraṇa pariyosānaṃ me jīvitaṃ)

四、 死亡！死亡！(maraṇaṃ, maraṇaṃ)

選擇其中任何一個你所喜歡的句子去專注禪修。

可以使用任何語言練習。你應該保持練習直到已經熟練善巧，能夠在自己的屍體影像上寧靜地專注於「命根已被切斷」長達一小時或二小時。當你能夠這麼做到的時候，五禪支將會顯現於內心。但是，這個禪修法只能讓你證入進行定。

總結

這四個禪修業處：慈愛、佛隨念、死屍厭惡作意 (不淨觀)、隨念死亡，因為它們能保護禪修者遠離各種危險，被稱之為「四種保護」或是「四護衛禪」。因此，在進展到培育觀禪之前，學習四護衛禪以及培育這四個禪修業處是很重要的。

在增支部 9:3《彌醯經》中說道：

「為去除貪愛，應當培育起不淨作意；為去除敵對，應當培育起慈愛；為了切斷散漫的心，應當正念於呼吸。」

入出息念

—正念於呼吸—

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa x 3

禮敬彼　世尊　阿拉漢　全自覺者(三遍)

Ānāpānasatī’yassa — paripuṇṇā subhāvitā; Anupubbaṃ paricitā — yathā buddhena desitā; Somaṃ lokaṃ pabhāseti — abbhā muttova candimā

—Tha 548 Mahākappinattheragāthā

任何一位以佛陀所教導的方式已經圓滿、鞏固並且系統有序地以呼吸培育起正念之人，其光芒照亮世間。

假如以佛陀所曾經教導的方式，全面地、深入的、循序漸進地修習入出息念，其人將照亮世間、光耀世界，猶如滿月出離雲翳。

禪修引導

對於內心的淨化(心清淨)而言，德行的淨化(戒清淨)是必要的，這一點是重要的。當我們開始淨化自身德行，就會變得知足，以及滿意自己不受譴責的戒。

我們應該透過清洗身體而讓自己精神煥發，然後找一個適當的座位面對著東方或北方。這個座位應該位於一個寧靜、靜謐的有著良好通風的地方。氣氛應該要放鬆。應該以一顆留念於動作的心盤腿而坐。這個姿勢被出家僧人和在家禪修者所推薦，適合大家跟著做。

坐下來之後，禮敬三寶，按照前面所教導過的方式決意交付出自己的生命。

首先，先完成禪修的前行功課(誦念)，比如我交付我的生命給予三寶、給予善友，以及憶念佛陀功德等等。(佛隨念)

我們應該專注於修習慈愛、佛隨念、不淨觀(死屍厭惡作意)，以及死隨念等四護衛禪。在這之後可以透過專注入息和出息，開始投入入出息念的禪修。

保持頭、頸、軀幹豎直，以坐姿端視自己，內心裡默念：坐、坐......。儘管閉上了雙眼，仍應聚焦專注於鼻端。

就如同「So satova assasati satova passasati」這個句子所描述的，修習入出息念之人，「應當念住於入息與出息。」將心專注於呼吸接觸鼻孔的點上，一開始的時候應該將入出息分開來數：「1-2-34-5」、「1-2-3-4-5-6」、「1-2-3-4-5-6-7」、「1-2-3-4-5-6-7-8」、「1-234-5-6-7-8-9」、「1-2-3-4-5-6-7-8-9-10」

禪修者的內心應該保持順暢地默數呼吸而毫無中斷。

就如同「dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti」這個句子所說，禪修者應該：「當入息長、出息長的時候，全心覺察呼吸從開始發生到結束」。

數著：「1-1、2-2、3-3」。

就像「rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī'ti pajānāti」這個句子所描述的：「當呼吸短，應該數：一、二、三。」

假如忘失了數字的蹤跡，禪修者應該從頭重新開始。

為了進一步培育出定力，禪修者應該繼續以順序和逆序計數。禪修者應該跟隨這個次序：從一數到五、從五數到一；從一數到六、從六數到一，直到從一數到十、從十數到一。

就如同「abbakāya paṭisaṃvedi assasissāmī'ti sikkhatis」這個句子所描述的，禪修者應該：「全心覺察入息與出息的開始(前)、中段(中)、結束(後)。」此時，不再數息。

就像「passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati」這個句子所說的，禪修者可能會注意到：「入息與出息都愈來愈不明顯而且變得微細。」

當我們的心變得專注，將會感受到愉悅感。

當心和身變得更加微妙清明，你將會體驗到一種舒緩的舒適感。

假如呼吸變得如此微細、微息變得似乎完全消失的話，不要恐慌！只要讓心繼續保持專注於鼻端、之前感受到接觸呼吸的地方。這麼做將會重新再感受到入息與出息。

當定力越深，禪修者將能夠體驗到入出息念的取相(uggaha nimitta)和似相(paṭibhāga nimitta)。

取相(uggaha nimitta)可能會出現多種形式，比如說：光、星星、寶石、珍珠、棉花、白雲或銀光，它們在禪修者的面前會忽近忽遠。當定力變得更強，禪相(定力之光)會靜止而且停留在鼻端。這樣的禪相被稱之為似相。當諸障礙(五蓋)被拋除，然後心沉入似相的成分變強，就被稱之為近行定(upacāra samādhi)。

深入的培育入出息念，你將能夠證入被稱為安止定的禪那(appanā samādhi)。

祝 福

已寫作成書的這本小冊子，是獻給讀者為了培育出深厚定力的必要基礎禪修簡介。

我們希望你能使用這本小冊子去培育出美好的素質，美德會帶給生命安詳寧靜和幸福快樂。

願這些修行能完全成為你覺悟的助緣。

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā！

願一切有情快樂！

書　　名：《四護衛禪》
作　　者：席拉格瑪・智嚴長老 (Ven. Sīlagama · Ñanasiri Thero)
英語翻譯：塔令度・班達拉先生、奔雅・穆納辛格先生
(Mr. Tharindu Bandara & Punya Munasinghe)
英語編輯：善慧尊者、勝寶尊者 (Ven. Sumedha & Jinaratana)
中文編譯：寂悅戒尼 (Sayalay Khemānandā)
發 行 者：法寂禪林 (Dhamma Santa Vana)
地　　址：713 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號
電　　話：(06) 5732987
傳　　真：(06) 5731629
網　　址： http://www.buddhadipa.tw
E-mail ：buddhadipa@gmail.com
詢書網頁：http://www.dhammanandabooks.com (英語版)
西元 2018 年六月　中文版初刷　恭印 1000 冊

龍樹林僧團聯絡處

地址：Pansiyagama 60554, Sri Lanka
E-mail ：nauyana@gmail.com　網址：http://nauyana. org

法的贈禮　免費流通



願一切眾生修習八正道體證涅槃！Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！